

# わくわく♪ きゅうしょくだより

平成30年12月21日  
安来市立布部小学校



2学期の給食が無事に終わりました。2学期最後の給食は、「クリスマス献立」で、デザートにクリスマスケーキをつけました。クリスマスケーキは、PTAバザーの収益金の一部で、保護者の皆さまのご理解・ご協力により、つけることができました。ありがとうございました。

3学期も、安心・安全でおいしい給食づくりに努めていきたいと思えます。

寒さが本格化してくるこれからの時期は、空気が乾燥してウイルスが活発に活動するため、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるために、手洗い・うがい・栄養バランスのよい食事・適度な運動・十分な睡眠を心がけて、生活リズムをととのえましょう。



## とうじ 12月22日土曜日は”冬至”です



冬至とは、『1年で昼間の時間がいちばん短くなる日』です。昔から冬至には、栄養たっぷりのかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るとかぜをひかないと伝えられています。

冬至の料理では、かぼちゃの他に「運盛り」といって、「ん」のつく食べものを食べると「運」を呼び込むことができるといわれています。

なかでも、言葉の中に2つ「ん」がつく食べものは、冬至の七種（ななくさ）といい、運が2倍になる特に縁起のよい食べものとされています。

給食では、19日に冬至献立として、さばのてりやき、ゆず風味あえ、「ん」のつく食べものが入ったかぼちゃのみそ汁を出しました。ぜひご家庭でも“冬至”について話題にしていただけたらと思います。

冬至献立



冬至の七種	なんきん (かぼちゃ)	れんこん	にんじん
ぎんなん	きんかん	かんてん	うどん

## 2学期にでた給食紹介

※本校ホームページにも日々の給食についてアップしています。ぜひご覧ください。

- ・黒米ごはん
- ・牛乳
- ・どじょうのカレー揚げ
- ・白菜の昆布和え
- ・みそおでん

西谷産のどじょうです！

- ・むぎごはん
  - ・牛乳
  - ・大豆といりこのごま炒め
  - ・かぶのゆかり和え
  - ・すき焼き煮
  - ・ヨーグルト
- 「わたなべ牧場」のヨーグルトを出しました！

- ・えびピラフ
  - ・牛乳
  - ・フライドチキン
  - ・フレンチサラダ
  - ・コンソメスープ
  - ・クリスマスケーキ
- クリスマスケーキは4種類の中から食べたいケーキを選びました♪

良いお年をお迎えください。  
来年もよろしく願いいたします。

